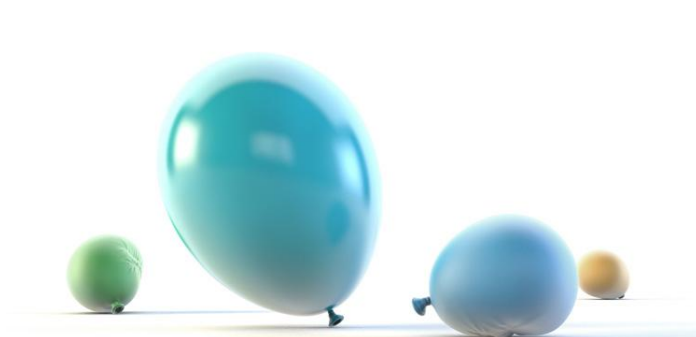


Gesund in den Urlaub – die eigenen Ressourcen rechtzeitig stärken

(2 Tage)

Gesundheit ist unser höchstes Gut – das wissen viele. Dennoch kommen viele Arbeitnehmer krank zur Arbeit oder gehen in den Urlaub und werden dort krank, da die Belastung von ihnen abfällt und sie nicht funktionieren müssen. Davon hat jedoch niemand etwas – der einzelne Arbeitnehmer und der Arbeitgeber nicht. Einer der Gründe ist, dass diese Mitarbeiter früher oder später wegbrechen. Wir alle verfügen jedoch über vielfältige Ressourcen, die es gilt zu aktivieren und zu stärken.



Ziele und Inhalte des Seminars:

In diesem Seminar lernen die Teilnehmer Tools kennen, um gesund zu bleiben – bei der Arbeit und im Urlaub. Das Seminar ermöglicht eine Analyse des IST-Zustands eines jeden einzelnen, vermittelt Input und gibt viele Möglichkeiten zum Ausprobieren und Erleben von neuen Strategien. Die Themen Ernährung, Bewegung und Entspannung werden mit vielen praktischen Übungen (z. B. Entspannungs- und Bewegungsübungen, Zubereiten gesunder Snacks) und dem passenden theoretischen Input kombiniert. Außerdem lernen die Teilnehmer Strategien wie sie ihre Ziele erfolgreich umsetzen können. Die Gesundheitsthemen, die jeder einzelne mitbringt, werden aufgegriffen und in das Seminar integriert.

Tag 1

Reflexion des eigenen Gesundheitsverhaltens
Entspannung / Achtsamkeit
Ernährung I

Tag 2

Ernährung II
Bewegung
Motivation / Ziele umsetzen

Zielgruppe

Mitarbeiter, Fach- und Führungskräfte aller Branchen und Hierarchieebenen, die an ihrem Gesundheitsverhalten etwas ändern wollen.

Wann? Wo? Wie Viele ... ?

Kleine Gruppen von max. 8 - 12 Teilnehmern garantieren intensive, individuelle Lernerfahrungen. Die Seminare finden nach Absprache entweder in unseren Räumlichkeiten in Hamburg oder bei Ihnen Vorort statt.

Tagessatz: € 1.500 zzgl. MwSt. pro TrainerIn

Kontakt

Für weitere Informationen wenden Sie sich gerne an Annika Karstens
Email: annika@heykes-karstens.de
Telefon: 0160 93 17 59 93